

# AMENO STUDIO REGULAR TIME TABLE 2024. 12

AMENO WEB



Strong. Smart. Beautiful.

## AMENO

フィットネスクラブ アメーノ

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
30	<b>CORE30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYBALANCE30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYPUMP30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:15 ▶ 10:45	<b>BODYPUMP30</b> 10:15 ▶ 10:45
11:00	<b>BODYPUMP30</b> 11:00 ▶ 11:30 栗林	<b>BODYBALANCE30</b> 10:55 ▶ 11:25	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:55 ▶ 11:25	<b>DANCE30</b> 11:00 ▶ 11:30 栗林	<b>BODYPUMP30</b> 10:55 ▶ 11:25	<b>週替わり45</b> <b>BALANCE PUMP</b> 11:00 ▶ 11:45 栗林	<b>BODYCOMBAT30</b> 10:55 ▶ 11:25
30	<b>BODYCOMBAT30</b> 11:45 ▶ 12:15 栗林	<b>DANCE30</b> 11:35 ▶ 12:05	<b>CORE30</b> 11:35 ▶ 12:05	<b>BODYBALANCE45</b> 11:45 ▶ 12:30 栗林	<b>DANCE30</b> 11:35 ▶ 12:05	<b>週替わり30</b> <b>COMBAT DANCE</b> 12:00 ▶ 12:30 栗林	<b>BODYBALANCE45</b> 11:35 ▶ 12:20
12:00			<b>DANCE30</b> 12:15 ▶ 12:35		<b>BODYBALANCE30</b> 12:15 ▶ 12:35		
30							
13:00						7・21 14・28	
30							
14:00							
30						<b>DANCE30</b> 14:30 ▶ 15:00	<b>BODYPUMP30</b> 14:30 ▶ 15:00
15:00						<b>CORE30</b> 15:10 ▶ 15:40	<b>BODYCOMBAT30</b> 15:10 ▶ 15:40
30						<b>BODYCOMBAT30</b> 15:50 ▶ 16:20	<b>DANCE30</b> 15:50 ▶ 16:20
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00	<b>GRIT ATHLETIC30</b> 18:10 ▶ 18:40	<b>GRIT STRENGTH30</b> 18:05 ▶ 18:35		<b>BODYATTACK30</b> 18:05 ▶ 18:35	<b>BODYCOMBAT30</b> 18:05 ▶ 18:35	<b>DANCE30</b> 18:15 ▶ 18:45	
30	<b>CORE30</b> 18:50 ▶ 19:20	<b>BODYBALANCE30</b> 18:45 ▶ 19:15	<b>BODYPUMP30</b> 18:40 ▶ 19:10	<b>GRIT CARDIO30</b> 18:45 ▶ 19:15	<b>CORE45</b> 18:45 ▶ 19:30	<b>DAGEKI</b> 19:00 ▶ 19:45 栗林	
19:00	<b>BODYBALANCE MASTER CLASS</b> 19:30 ▶ 20:30 栗林	<b>BODYCOMBAT MASTER CLASS</b> 19:30 ▶ 20:30 栗林	<b>BODYCOMBAT30</b> 19:20 ▶ 19:50	<b>BODYPUMP MASTER CLASS</b> 19:30 ▶ 20:30 栗林	<b>DANCE MASTER CLASS</b> 19:45 ▶ 20:30 栗林		<b>DAGEKI</b> は衛生対策のため <b>軍手</b> をご準備ください。
30			<b>DANCE30</b> 20:00 ▶ 20:30			<b>BODYCOMBAT30</b> 20:00 ▶ 20:30	
20:00							
30							

●毎月15・16日は休館日です。●営業時間 月～土 10:00～21:00 日・祝日 10:00～18:00 ●クラス変更・及び休講する場合がございます。  
●バーチャルはプログラムの途中退場が可能です。●ボディパンプは器具の数に限りがありますのでライブ11名 バーチャル12名となります。

